

足にぴったり合う靴を見つける



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

靴は全ての人にとって大切ですが、特に糖尿病を患っている人にとっては決定的に重要なものと言えます。ことに神経障害など触覚に異常がある人にとっては、足を防護し、怪我を防ぐ役割を果たします。

適切かつ形の合う靴を選ぶことで、タコやマメ、傷等、放置しておくとも炎症を招き、足の切断にまで至ることもある危険性を予防することができます。

# 足について



靴を買う際には次の3つの点に気をつけましょう。  
つま先からかかとまでの長さ / 幅 / 甲の高さ

「靴のサイズ」ではなく「足のサイズ」という考え方が大切です。靴を買う時には毎回必ず足を測ってもらいましょう。

## 靴のフィッティングの際に気をつけること:

- 1 靴は足が最もむくんでいる時間帯、すなわち夜に買しましょう。
- 2 触覚に異常(神経障害)がある場合は必ず専門家にフィッティングをしてもらいましょう。
- 3 足を測る時は、座った状態と立った状態の両方で測ってもらいましょう。
- 4 立った状態で足先の長さ、幅、甲の高さを確認しましょう。
- 5 足の幅の最も広い所に母指球が来ます。
- 6 履いた時に、新品の手袋のように、足を包み込まれるように感じる(けれど、きつくは感じない)のが足に合った靴です。
- 7 爪先は靴の中で遊ぶ程度のスペースがあることを確認しましょう。
- 8 あなたの足の形に合った靴を選びましょう。靴によっては曲線があったり、ほぼまっすぐな物もあります。
- 9 靴や中敷は定期的に交換しましょう。
- 10 新しい靴は室内でしばらく「試し履き」する期間を持ち、足の専門家に靴の合い具合を相談しましょう。カスタマイズが必要な場合もあります。
- 11 靴を買う時は、きちんと品質や足に合うかどうかについて保証をつけている、評判の良い店で購入するようにしましょう。
- 12 最高の靴は足に合う靴です。



## よい靴の条件:

- ✓ 足に合う
- ✓ 通気性のある素材(例:革等)を使用しているもの
- ✓ かかとが硬いもの
- ✓ ベルクロや靴紐でサイズの微調整ができるもの
- ✓ 衝撃をよく吸収するもの
- ✓ 曲げたりひねったりできないもの
- ✓ 爪先をカバーする先芯の部分に継ぎ目のないもの

詳細については糖尿病と健康な足、そして私 (*Diabetes, Healthy Feet and You*)  
ウェブサイトをご参照ください:

[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Wounds Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tel: 416-485-2292

Email: [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)